Mokichi Okada Association

MOA自然農法
平成26年9月1日発行（奇数月の隔月発行）No.197

自然農法

2014
9・10

特集 原点に戻って見えたもの

料理

おやつのレシピ／かぼちゃとりんごのクラフティ

健康野菜クッキング／ごぼうのから揚げ

連載

自然農法で家庭菜園／土づくりの徹底④
落葉床をつくり固い土を改善する

研究最前線／自然農法の米づくり③

種、いのち、を育てる／モンゴルへの旅①

癒しの里紀行／長野県　阿南瑞泉郷

トウガン

step 92

自然農法で家庭菜園 技術編

土づくりの徹底 ④

落葉床をつくり固い土を改善する

深さ約60㎝まで溝を掘ります。一般的に野菜の根は15～30㎝までの作土層に多く存在していますが、自然農法では、さらにその下の土層にまで根が伸びていけるような土づくりが大切です。

落葉は冬場に集めておきましょう。

深さ 60cm の溝に落葉を入れます。

投入した落葉を足で踏み固めます。

最後に掘り起こした土を戻し、畝をつくります。

前号では、作土層ばかりでなく、更にその下の深い土層を柔らかくすることにより、野菜の根伸びが良くなるメリットについて述べましたが、今回はその方法のひとつとして、落葉を利用した有機物の深層施用（落葉床）について紹介します。

一般的に、慣行農法では、20㎝程度の浅い作土層に化学肥料を混入します。この層にたくさん養分があれば、根は少なくても養分を吸収して生長できます。一方、自然農法では、土の力で育てるため、野菜の根が伸びる範囲を広く深くすることで土全体から養分を吸収し生長するようになります。

また、化学肥料を使用する場合、一般的に春先に地温が低めでも野菜は生長することができます。これに対して、自然農法では、春先に地温が低いと顕著に生長が遅れることがあります。

落葉床は、下層土を膨軟※にし、地温を上げる効果があり、根伸びを良くするために有効です。この方法は少し手間がかかりますが、決して難しいものではありません。落葉の準備、深溝掘り、落葉の投入、土戻し、堆肥の投入、畝づくりの順序で確実に行ってください。

先ず、落葉の準備ですが、クヌギ、シイ、コナラ、ケヤキなどの落葉広葉樹の落葉が適当です。一般的に、雑木林といわれる山に生えている木が当てはまります。松、ヒノキ、スギなどの針葉樹や桜などの落葉は、1割程度に控えます。また、イチョウ、クスノキは、野菜の根に悪い影響を与えますので使用しないようにして下さい。落葉を冬の間に集め、積み込んで葉がしんなりと柔らかくなったものが良いです。落葉は乾いた状態ではなく、雨などで水分を含ませ、湿った状態になるようにします。

次に、畑に幅40㎝、深さ60㎝ぐらいの溝を掘ります。この時、作土の良い土と、下層のやせた土は混ざらないよう別々に分けておきます。小面積であればスコップでも掘れますが、面積が広い場合はユンボなどの機械で掘ってもらってもよいでしょう。また、60㎝掘るのが大変な時は、30㎝ぐらいでも良いです。

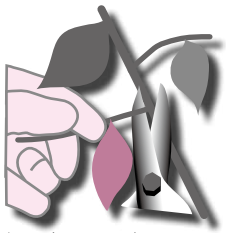
深さ60㎝の時は、落葉を30㎝の厚さに、深さ30㎝の時は、15㎝の厚さになるよう踏み込みます。次に作土層の土を溝に戻し、その後、下層の土を戻します。そして、この下層の土には、1mの畝で大体3～5kg程度の堆肥を混入すれば良いでしょう。最後に溝のあった上に土を寄せて畝を作ります。

下層の土が固いでもこのようにして落葉床を作ることにより、すくすくと根が伸びて野菜の生長がとても良くなります。特に、ナスやハクサイなど、根が深い野菜に適しています。しかし、このような方法は、地下水位が高かったり、水田の跡地や粘土の多い排水の悪い畑では、落葉が分解せず効果がないので、やらないようにして下さい。

※膨軟（ぼうなん）＝フカフカで柔らかい状態

農事暦

9月、10月にできる主な農作業



夏野菜の収穫が終わりを迎える中、秋野菜の作付けが始まります。すでに樹勢が衰えたものについては根を残して刈り取ります。そこにスコップを入れて揺らすようにしながら20～30㎝間隔で耕起してダイコンなどの秋野菜の種をまきます。発芽後は低温などに注意しながら育てましょう。

は種	定植	収穫
エンドウ、ソラマメ カブ、ゴボウ ダイコン、コマツナ シュンギク タマネギ、ハクサイ ホウレンソウ	イチゴ、ブロッコリー ニンニク、キャベツ ニラ	ピーマン、シシトウ ラッカセイ サツマイモ サトイモ、コマツナ サラダナ、パセリ ハネギ

※大仁農場での実施日を基本にしています。

イベント名	実施場所		実施日	備考
愛知県 詳細は「さつきの会」／鈴木（0553-86-2524）まで。				
さつきの会「朝市」	豊川市	ＭＯＡ健康生活館豊川	毎週土曜日	開催時間は９時～ 12 時。
詳細は（特活）ＭＯＡ自然農法春日井文化事業団／早矢仕（0568-32-3868）				
自然農法セミナー	春日井市	春日井市市民活動支援センター	平成 26 年 10 月 12 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は「火・水・土の会」／勝本（0568-85-9845）まで。				
自然農法セミナー	春日井市	鷹来公民館	平成 26 年９月４日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は「ヒーリングキッチン」／大西（0587-93-2989）まで。				
自然農法セミナー	岩倉市	生涯学習センター	平成 26 年９月５日	開催時間は 10 時～ 12 時。
長野県 詳細は「阿南農場」（0260-22-3730）まで。				
秋の収穫まつり	阿南町	阿南農場	平成 26 年 10 月 26 日	収穫体験や農産物販売などイベントもりだくさん。開催時間は 10 時～ 14 時。
詳細は「健康を考える会」／太田（0263-78-2780）まで。				
自然農法セミナー	松本市	松本市梓川老人福祉センター	平成 26 年 10 月６日	開催時間は 13 時 30 分～ 15 時 30 分。
岐阜県 詳細はＭＯＡ岐阜会館／下田普及員（090-2921-4449）まで。				
自然農法セミナー	岐阜市	高桑コミュニティ	平成 26 年 ①９月６日、27 日 ② 10 月 11 日、25 日	開催時間は①が９時 30 分～。②が９時 39 分～。主催は長良なずな普及会。
	羽島市	羽島文化センター	①平成 26 年９月 13 日 ②平成 26 年 10 月 11 日	開催時間は①②ともに 13 時～。主催は羽島普及会
	揖斐市	揖斐センター	平成 26 年９月８日	開催時間は 10 時～。主催は揖斐普及会。
	大垣市	安井地区センター	平成 26 年９月 29 日	開催時間は 10 時～。主催は大垣れんげの会。
現地研修会など	岐阜市	岐阜会館 中濃西部農園	①平成 26 年９月７日 ②平成 26 年９月 21 日	①が開催時間は 13 時～で自然農法について、②が 10 時～で現地研修会（中濃西部農園）。主催はぎふ普及会。
			平成 26 年 10 月 18 日	開催時間は 10 時～。主催は中濃普及会。
岡山県 詳細は鍵山普及員（090-4890-4357） s-kagiyama@moa-inter.or.jp まで。				
自然農法栽培技術講座	総社市	若葉健康生活ネットワーク大島農園	平成 26 年 10 月 25 日 10 時～	各場所とも定員 20 名。 受講料 1,000 円 ※生産者会員と賛助会員は 500 円 総社市の講座は募集定員残り僅か。
	笠岡市	笠岡学園	平成 26 年 10 月 25 日 13 時 30 分～	
	倉敷市	阿部農園	平成 26 年 10 月 26 日 10 時～	
	岡山市	森安農園	平成 26 年 10 月 26 日 13 時 30 分～	
	津山市	戸脇公会堂	平成 26 年 10 月 27 日 10 時～	
沖縄県 詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで。				
自然農法研修会	大宜味村	MOA 大宜味農場	平成 26 年９月 20 日 ～９月 21 日	これから自然農法を始めたい方など、どなたでも参加できます。詳しくは沖縄支所（安慶名）へお尋ねください。
安心やさい市	那覇市	（税）タックスサポートイトカズ那覇事務所駐車場	毎週土曜日	生産者が旬の新鮮な野菜を持ち寄ります。皆様のお越しをお待ちしています。開催時間は 10 時～ 17 時
安心やさい市	沖縄市	自然食品ショップポワルＭＯＡ沖縄中部店駐車場	平成 26 年９月 12 日 10 月 10 日	地域の自然農法産物を中心に即売会を行います。毎月第２金曜日、11 時～ 13 時まで。皆さまのお越しをお待ちしています。

9月、10月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
岩手県 詳細は岩手県連合会事務局（TEL 019-661-5629） y-maeda@moa-inter.or.jp まで				
自然農法ぶどう狩り体験	九戸村	盛岡普及会の生産者ほ場。	平成26年9月18日～10月中旬頃まで	参加対象は生産者会員、賛助会員とそのお友達です。ご希望の方は申込書をFAXいたします。
オーガニックフェスタ in いわて 2014	紫波町	紫波町オガール広場にて	平成26年9月6日 9月7日	10時～16時まで農産物即売会。自然農法生産者、もりおか健康生活NW、自然食のMOAなども出店します。キッチンガーデンの実演や、18時からは講演会やライブも予定されています。
みちのく瑞泉郷まつり	矢巾町	みちのく瑞泉郷	平成26年10月26日	開催時間は10時～14時。盛岡普及会の地場野菜や自然食の販売があります。
詳細は清水弘（0192-27-5573）まで				
家庭菜園セミナー・秋の水稲研修	住田町	大船渡地域研究会生産者ほ場	平成26年9月21日	
家庭菜園セミナー＆収穫祭	大船渡市	大船渡市越喜来清水圃場	平成26年10月19日	
群馬県 詳細はMOAオレンジハウス新前橋店／担当栗原（027-252-3811）まで				
みんないきいき野菜の日	前橋市	ＭＯＡオレンジハウス新前橋店	平成26年9月20日 10月18日	地産地消、地場野菜の販売会！詰め放題が好評です。開催時間は10時～12時。
茨城県 詳細は三山普及員（070-1288-9945）まで				
水戸市環境フェスタ 2014	水戸市	偕楽園公園四季の原	平成26年10月5日	開催時間は10時～16時。環境保全に対する意識を高めるフェスタです。茨城中央普及会が自然食の紹介と農産物の販売で出展します。
栃木県 詳細は山川普及員（090-8420-9307）まで				
日光清流会駒場農園の収穫祭	日光市	駒場農園	平成26年10月に予定	水田での収穫体験などを実施します。
那須黒羽営農研究会の収穫祭	大田原市	那須黒羽営農研究会消費者体験田＆こだわりの郷瑞泉郷	平成26年9月27日	開催時間は10時半～14時。水田での収穫体験などを実施します。
東京都 詳細は地産地消・野菜の日実行委員会（03-3776-1941）まで				
地産池消・野菜の日	港区	東京療院正面（品川税務署の向かい側）	平成26年9月17日 10月15日	東京生まれのとりたて自然農法産野菜が都心で購入できます。開催時間は14時～17時30分。
神奈川県 詳細は詳細は宮川普及員（080-1103-3887）まで				
ウメちゃん会の朝市	小田原市	グリーンマーケットMOA小田原店駐車場	平成26年9月7日	主に地元で採れた新鮮な野菜、果物の販売会です。開催時間は８～１０時
愛知県 詳細は「菜っちゃんくらぶ」／栗田（090-8862-1680）まで。				
甚目寺観音手作り朝市	あま市	あま市甚目寺境内	毎月12日	開催時間は９時～12時。
詳細は「鳳来普及会」／夏目（0536-32-0235）まで。				
誰でもわかる！有機農業講座	新城市	新城市文化会館	平成26年9月21日	開催時間は10時～12時。
詳細は「あいち長久手ファーム」／藤田（052-704-2589）まで。				
自然農法セミナー	長久手市	長久手まちづくりセンター	平成26年9月15日	開催時間は10時～12時。
詳細は「おもてなしの会」／名和（ 090-4469-2857）まで。				
自然農法セミナー	一宮市	一宮市奥町公民館	平成26年9月12日	開催時間は13時30分～16時。
詳細は「食と美をすすめる会」／石黒（ 0586-44-0669）まで。				
自然農法セミナー	一宮市	一宮市大和公民館	平成26年9月12日	開催時間は10時～12時。
詳細は「知多自然農法研究会」／斉藤（0569-34-7564）まで。				
自然農法セミナー	常滑市	斉藤自然農園	平成26年9月14日	開催時間は10時～12時。

公益財団法人 農業・環境・健康研究所 元鳥取農場長 / 中野喜美

自然農法の米づくり③

田植えから取組みの留意点まで

代かきからの続き

（7）田植え

ミノル産業製の4条田植え機を使用しました。反当りで40枚の植付けを行いました。

（8）除草

代かきした1週間後、または田植え後の3～4日目、チェーンまたはコートブラシで除草を行いました（補植はその後に行う）。その後は1週間をめどに2回行いますが、ホタルイと一年生カヤツリグサが6月中旬頃より発生しました。稲の生長でチェーンの効果が低下したため、手押し除草機と大昭農機製の八反ずりという機械を使い、手動で株間除草を行い、最後は手取りでの除草となりました。手押し除草の場合は、水を抜き雑草を練り込むようにして行います。

（9）水管理

本事業団の木嶋理事からの指導により、ヒエは7㎝位まで自活できるが、それ以上は酸欠で枯死することが判明しました。従がって10㎝以上の水位、手押し除草後は高い土が出ない程度にしています。地域の中干しがあるため強制的に中干しになる10～13日位をはさんで、その後は7㎝の水位を8月いっぱい維持して、その後はかけ流しで9月13日ごろ水止めしました。

（10）虫対策

イネミズゾウムシは昨年まで1株に2～4匹はいて、株あたり半分余りの退化が認められていました。その対策として畦シートを田植え後の1～2株の内に立て回すと、それ以上は侵入しないという報告があり、実行しようと思ったものの、人力では大変なので出来ずにいました。

その代案として、代かきの翌日にバーナーで畦全体を焼き青草が変色するまで行なってみました。これは一定の効果があったようで、今のところ虫類はあまり見えなくなっています。イネミズゾウムシに関しても1株に1匹ずつとまっているのが見られる程度になりました。また、イナゴの食害によって収穫前の止め葉にかなりの被害が出ていましたが、畦畔の草を焼くことによってあらかたのイナゴがいなくなってしまいました。

さいごに

自然農法の米づくりに取り組んでみて、本田は勿論、育苗についても無肥料でなければ成果に繋がらないと考えます。

育苗についてですが、特にこだわっているのが地温の確保です。そのためにどうするのかが課題となります。最初は床土の面よりわずかに水面が高くなるように調整し、その後は畝までに止めておくことが地温の確保につながっていると考えています。また畝下の土に根切りシートを張ったためにクラックが発生しなかったこともうまくいく要因のひとつだと思います。

鳥取農場のデータ

作目
水稲（コシヒカリ）。畑作（ニンジン、根深ネギ、サツマイモ、サトイモ、キャベツ、葉菜類、マメ類、果菜類）約30品目。

収量　水稲（コシヒカリ）10a当たり360kg（平成24年産）

労力　本人、ボランティア数人

研究面積　稲作35a、畑作10a

自家採種　コシヒカリ、葉菜類、

連作
水稲、ニンジン、サトイモ、サツマイモ、ネギ

土壌の特徴
埴土、埴壌土。

子供たちも田植えのお手伝い。

スクスクと育つ自然米。

稲刈りの様子。

特集 原点に戻って見えたもの

富山県／自然農法研究会

８年前に富山県に生まれた自然農法研究会。普及会の枠を超えての勉強会は、自然農法の原点に立ち返るための知恵を持ち寄る場となった。そして今年になって新たな実証への取り組みが加わろうとしている。

今回の研究会に集まった皆さん。前列左から山岸道代さん、奥野秀子さん、山下豊作さん、後列左から溝口信子さん、田中安間さん、奥野平喜知さん、竹中俊輔普及員、松平悦子さん、松平正好さん、竹中義雄さん。この他にもメンバーがいて、その時に応じて自主的に参加する。

食害も草もなく、スクスクと育つ稲。毎年、一面が黄色くなる水田を見てきた道代さんにとって、初めて見る光景である。考え方を変えただけで、これほどの違いが出ることに、本人も周囲も驚いた。

1回の手取りもなく、毎年絨毯になったコナギがほとんど見えない。

竹中普及員の実証水田では、溝切りでも除草効果を高めている。

奥野平喜知、秀子ご夫妻。水田を清浄に保つことや自然観察をすることで好成績につながっているという。

今年こそ、3年前に亡くなったお母さんの墓前で嬉しい報告ができるはずだと山岸道代さんは思っている。それほどに今年の田んぼが見違えるほどに良くなっているのだ。あれほど悩まされてきた草が極端に減り、田んぼを黄色く染めていたイネミズゾウムシの被害がウソのように消えた。それは、仲間の生産者、そして何より本人が驚くほどの変わりようだった。

道代さんのお母さんが、この場所で自然農法の米づくりを始めたのが30数年前。8aの小さな田んぼだったが、コツコツと自然農法を守り続けてきた。暑さが増す6月には、毎日のように田んぼに入り草を取った。イネミズゾウムシを見つけては手で取り除いたが、多勢に無勢だった。あれだけ頑張ったのに、毎年田んぼは黄色く染まり、収量は反当たり1、2俵が精一杯だったという。それでも愚痴ひとつ言わず、たった独りで自然農法を続ける母親の後ろ姿を見て道代さんは育った。そして

母親から受け継いだ小さな水田に本人も驚く変化が

チェーンを引く道代さんのご主人。田植機の車輪によるものとの相乗効果で除草ができるという。3回の除草だったが、今年は大きな成果を出した。

富山県
自然農法研究会

8年前にその跡を継いだ。苦労を間近で見てきただけに、それは決して楽な選択ではなかったが、母親の意志を継ぐ者は自分しかいなかった。宿命のようなものだった。

引退後も手伝ってくれたお母さんが3年前に他界する。道代さんは「もう限界かな」と思った。しかし、そう簡単に30数年の苦労が染み込んだ田んぼを放棄できなかった。そこで頼ったのが、当初から参加している自然農法研究会だった。普及会の枠を超えて、誰でも参加できる自然農法の勉強会として富山県を担当する竹中普及員が8年前に立ち上げたものだ。

月に1回開かれる研究会は、自然農法の論文を再検証する場でもあった。というのも、農薬や化学肥料を使わないで清浄な田んぼにすれば収量が飛躍的に向上するとされていたが、現実はそうはいかない。富山県でも多くの生産者がそのギャップに悩んでいた。しかし、論文ではもっと多くのことが示唆されており、ひとつひとつ読み解きながら活路を見出す努力が積み上げられた。

その中で、竹中普及員は「土や植物にも意志感情がある」ことに注目する。先入観を捨て、田んぼからのメッセージを素直に受け止めてみると自分のエゴに気づいたという。やりたいことをやるのではなく、植物が喜ぶ作業をする。それは、農業に対する大きな意識転換だった。この考えに基づいて一つ一つの作業を根本から見直したところ、苦痛だった作業が楽になり、収量が飛躍的に向上した。

研究会でその事実を聴いた道代さんは驚いた。自分と母親が苦労を重ねてきた自然農法とは真逆の農業がそこにあったからだ。さっそく竹中普及員の技術指導を受けた。まず、自然をよく観察することを心がける。田んぼからの声なきメッセージを聞くためだ。イネミズゾウムシ対策に畦畔の草刈りと春水たんぼ、草の対策としてはチェーン除草を実施した。

そして、たった1年で田んぼが変わった。その理由をひと言で説明できない。ただ、田んぼに思いを込めれば応えてくれるのを感じたという。それに家族も応援してくれている。「来年も同じように作れるように頑張らなくては」と道代さんは笑顔になった。

自然農法研究会には、他にも多くの生産者が集う。かつて、自分のお米が知人を病から救った経験のある奥野平喜知さんもそのひとり。それ以来、その水田は特別なものとなった。徹底した無施肥栽培で管理され、この自然米は市場に出ない。ただ病気に苦しむ人に提供され、人の幸せのための自然農法を実践しているのだという。

自然農法は苦労ではなく喜びと幸せに導く農業だ。そんな米づくりをここに見ることができる。

瑞泉郷とは、自然農法の実証展示を行いながら、癒しを求める方のための公園整備を行い、一般に公開している施設です。皆さんのお越しをお待ちしています。

第5回

長野県◆阿南瑞泉郷

ずいせんきょう巡り

長野県下伊那郡阿南町
☎ 0260-22-3730

秋の阿南瑞泉郷。

瑞泉郷まつりでの収穫体験。

収穫期を迎えたトマト。

自然農法の野菜苗。毎年約3千本の苗が長野県を中心に出荷されます。

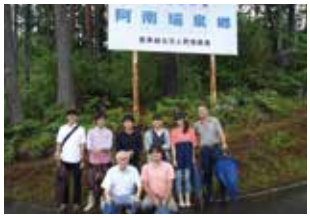
麦の収穫風景。

プロフィール　「自然農法の里」阿南農場として昭和60年4月25日にオープンして、今年で29年目を迎えます。昭和61年に県、町、農協から補助金が給付され、モデル堆肥舎が完成し、県内外の農家および生産者グループが本農場で幾度にわたって研修を開き、全国各地における自然農法の普及拡大に貢献してきました。

アクセス　飯田方面から国道151号線を南下（豊橋方面から北上）。農場看板と店舗跡のT字路を左折。その後は、交差点やT字路の誘導看板に沿ってお進みください。

取り組む事業　開設から堆肥による土づくりにこだわり、一貫して安全な農産物の提供を行ってきました。なお本農場の土壌は、第3紀層といわれる貝化石を多く含んだミネラル分に富んだ土壌であるため、農作物は野菜本来のうま味が増し、大変好評を得ています。現在、この事業は公益財団法人農業・環境・健康研究所が引きついでいます。

阿南町から職員を招き、食育セミナーを開催。


農業大学校生の研修の場に。

瑞泉郷まつりでの五平餅づくり。

阿南瑞泉郷の歩み

阿南農場の開場式

阿南農場の建設（S60）

東屋の建設（H13）

モデル堆肥舎での実習（S61）

大仁農場の山野草

古参の名を変えさせたアメリカタカサブロウ

植物の世界では新参者が古参の名前を変えさせたという例があります。1年草のキク科タカサブロウ属のタカサブロウがそのひとつです。古参の種は日本の稲作伝来とともに渡来し、「ただれ」を治す薬効があります。昔、その草から汁を採取していた高三郎という武士がいたそうです。もともと墨斗草（ぼくとそう）と呼ばれたもので、墨汁を買えないほど貧窮していた高三郎が、それを墨にして文字を書いたのが伝わり、名がタカサブロウになった説があります。

そして戦後に南米から同じ属の植物が渡来すると、慣例によりアメリカタカサブロウという名前が与えられました。ところが、両種はほぼ同じ姿形をしており、明確に区別する必要があるため、古参の方に「モト」をつけることにしました。それ以来、別名でモトタカサブロウと呼ばれています。

文・写真／勝倉光徳

花や種がヒマワリを小さくしたものに似ているアメリカタカサブロウ

静岡大学名誉教授　中井弘和

モンゴルへの旅①

5月下旬、1週間ばかりモンゴルに行ってきた。日本の4倍といわれる国土の8割を草原が占める遊牧民の国である。近年、豊かな埋蔵資源によって著しい経済成長を遂げる一方で、貧富の格差は拡大し、食糧問題もかなり深刻であるらしい。冬にはマイナス40度にもなる過酷な気候条件にあって、農業には不向きな国である。しかし、私が現在進めている育種の手段によって、モンゴルへの稲作導入も可能と考えている。モンゴル国立の農業研究所を訪ね、現地の研究者たちとその実現を目指す道筋を探るのが旅の目的であった。

モンゴルでの稲栽培の試みは、実は、日本作物学会の名誉会員でもある著名な農学者、折谷隆志博士によって行われてきた。博士は、ここ10年以上、モンゴルの首都、ウランバートルで稲の栽培と育種の実験を試み、当地のごく短い夏季の間に稔る品種も育成している。当地への稲作導入は可能と示唆しながら、なお多くの解決すべき課題があるという。「わが国が寒冷の地、北海道に稲作を導入していったように、特に、モンゴル国（政府）が、国策として取り組み、国民と共に永く忍耐強く努力していくことが必要」と博士は訴える。

私が座長を務める、日本国のアジア支援の育種プロジェクト（熱帯および東アジアなど11か国が参加）において、折谷博士の事例を紹介しながら、モンゴルへの稲作導入に挑戦しようと提案した。モンゴル代表の、国立農業研究所長、Bさんが篤く呼応してきて、モンゴルで初めて稲の研究を国の研究課題として取り上げることになったのである。ちなみに当研究所は、小麦作のモンゴルへの導入を契機に設立され、今年で50周年を迎えたところである。

所長のBさんと新たに稲作研究の担当者となった2人の女性研究者と共に、車で、稲の栽培試験に挑む何人かの現地の人々を訪ねることになった。研究所からは何百キロも南方にあるウブルハンガイ県の村を目指す。行けどもゆけども、遠くになだらかな丘陵を抱く緑の草原が広がる。空と草原のみの風景だけれど見飽きることはない。所々、羊や山羊や牛などが星のように群れてゆっくりと動いている。時には、野生馬の一群がたてがみをなびかせ疾走する光景にも遭遇する。車は幾度も草原の只中を、流れる川の浅瀬も渡って走る。ようやく訪ねた人々の稲の栽培は、いずれも、ビニールハウス内や戸外で設えた手製の2，3坪ほどの田に苗が植えられているといった程度のものであった。しかし、彼ら自身の稲に寄せる熱い思いを身に染みて感ずることができた。確かに、遊牧の民の国で、稲作導入の芽はわずかながら萌えはじめている。

モンゴルの人々にとって草原は生きる基盤であり文化そのものである。彼らは、雄大な自然の中で草を食んで育つ羊などの動物を糧として生命を紡いできた。車窓からは折々に広大な草原の一角を占める小麦畑を見かけるが、私は何気なく農薬のことを聞いてみた。研究者たちは少し戸惑いながら、特に、除草剤の使用はさけられないという。「それは、モンゴルの文化そのものを否定する矛盾をはらむことになるのではないか。」環境意識の高い彼らの心情を思いやって私は言葉を飲み込んだ。私はモンゴルの大草原・文化と共生できる自然農法の稲作を導入したいと願っているのである。

モンゴル平原を車で走る。川に行く手を阻まれ、浅瀬を探して渡る。

佃煮

時代を超えてごはんの友だった

「お母さんは出かけるから、ごはんを炊いて先に食べていてね」「おかずはどうするの?」「作る時間がなくてごめんね。この前買ってきた佃煮はあるわよ」「わかった! いってらっしゃい!!」

日本人なら誰もこれさえあれば、ごはんがおいしい!!。そんな魔術師のような佃煮ですが、その名前の由来は江戸時代に江戸の佃島で初めて製造されたことにあると言われています。

原材料は主に魚介類や海藻で、いかなごやワカサギ等の小魚はそのまま、かつお等の大きな魚は可食部を使用し、昆布やのりなどの海藻も材料とします。

作り方は、新鮮な材料を不要部を取り除き水洗いし、貝は砂を吐かせてから水切りし、沸騰させた調味液に入れてとろ火でじっくりと煮ます。昔の調味液は醤油が主流でしたが、最近は醤油と砂糖を主として、みりんや水あめ、はちみつ、香辛料などを加えるようになっています。調味液を材料の内部に十分に浸透させた後、ざるに上げて急冷させることで表面に光沢がでます。ぴかっと光る佃煮はしっかりと味がついていて、いかにもおいしそうです。

昆布やのりの佃煮は辛く、えびやあみなどの佃煮は甘く味付けするのが一般的です。佃煮の一種「しぐれ煮」は、はまぐりなどをたまり醤油で味付けしたもので、三重県の特産品です。「甘露煮」は、アユやハゼなどを焼いて乾した後にとろ火で煮込んだもので、アユの甘露煮が有名です。こうしたものは、贈り物としても大変喜ばれます。

佃煮は弁当のおかずやおにぎりの具にも重宝されています。豊富な種類が並ぶコンビニのおにぎりは、佃煮の種類が多いおかげと言えるほどです。

エムオーエーには、九州産の岩のりを使用した「天然岩のり」をはじめ、昆布の佃煮の「かつお昆布」と「椎茸昆布」、山椒の風味を利かせた「山椒ちりめん」、カツオ節の味が効いた「生姜の佃煮」、きくらげ特有の食感を活かした「ごまきくらげ」の6種の佃煮があります。いずれも国内産の原材料を、平安醤油（MOA特別栽培小麦と農林水産省特別栽培大豆使用）を主に、砂糖やみりん、カツオ節エキスなどを配合した調味液で煮たもので、市販品によく使用されるうまみ調味料のアミノ酸などは使用せず、自然なおいしさを大事にしています。

実りの秋、新米がおいしい季節を迎えます。ごはんとの相性抜群で江戸時代から親しまれてきた佃煮で、ごはんの美味しさを存分に味わって下さい。

製造者からのメッセージ

タケサンフーズ株式会社

創業者・武部吉次（たけべよしじ）が、戦後の食糧難に対応すべく、瀬戸内の小豆島で佃煮の製造に着手したのは昭和20年9月26日。終戦からまだ約40日しか経たない日のことです。それまで誰も食材としなかった芋の蔓（つる）を素材に、佃煮づくりを始めました。「葉柄（ようへい）佃煮」と名付けられたこの佃煮は、大阪に出荷され大歓迎されました。その後、さまざまな種類の佃煮づくりが島全体で本格化し、今日では佃煮は小豆島の特産物の一つとなっています。

全従業員がお客様に感謝し、お客様の立場で考え、安全でおいしい、心のこもった食品を提供します。

GREEN MARKET MOA おいしい自然 豊かな恵みをお届けしたい。

商品名 天然岩のり佃煮100g 410円　椎茸昆布70g 464円
かつお昆布60g 432円　山椒ちりめん40g 486円
ごまきくらげ70g 486円　生姜の佃煮60g 486円
支払方法 代金引換(代引き手数料無料)
クレジットカードがご利用いただけます
URL http://greenmarket.jp/

自然食でおうちごはん　検索

MOA 自然農法マーク　MOA 自然農法転換期間中マーク　MOA 特別栽培マーク　農薬の使用は、その地域の慣行農法の基準の２分の１未満まで 化学肥料不使用

ご注文は 生産者に直接

各注文先に所定の方法でお申し込み下さい。

清水さん（右）と大畑さん（左）

生落花生（ゆで落花生用）

注文期間　9月1日～10月15日
発送期間　9月1日～10月15日
値　　段　2,810円/3kg、1,940円/2kg
◎消費税込み、送料別

注文先　〒266-0004　千葉県千葉市緑区平川町1541
FAX・TEL/（043）291-4353（清水孝夫）
TEL/（080）6801-1937（大畑忠之）

限定数量　なくなり次第終了
発送形態　3kg箱／2kg箱（水洗い、バラ詰め）
支払方法　郵便振替用紙を同封

千葉県 千葉中央普及会

生産者の吉野さんご夫妻

（元気の出るサツマイモ）なると金時

注文期間　9月1日～
発送期間　随時
値　　段　2,000円　◎消費税込み、送料別

注文先　〒596-0074　大阪府岸和田市本町9-1「元気農園」
吉野保次　FAX（072）422-0391/TEL（080）5352-8356

限定数量　50箱
発送形態　5kg箱（サイズ混合）
支払方法　郵便振替用紙を同封

大阪府 岸和田ネイチャー普及会

生産者の那須さんご夫妻

柿（太秋）

注文期間　9月1日～11月末
発送期間　10月下旬～12月初旬
値　　段　A=2,800円、B=2,000円
◎消費税込み、送料別

注文先　〒869-0412　熊本県宇土市岩古曽町528　那須直敏
FAX・TEL／（0964）23-0972

限定数量　各100箱
発送形態　A=3kg箱（7～8玉入り/秀品）
B=2kg箱（5～6玉入り/秀品）
支払方法　郵便振替用紙を同封

熊本県 宇土普及会

MOA商事『MOAつうはん』〒413-0011　静岡県熱海市田原本町9-1 熱海第一ビル7階

ご注文は MOAつうはん

ご注文窓口
フリーダイヤル　通話料無料
（0120）555-872
FAX
（0557）84-2645

◎お支払いはお届け月の末に締めて翌月10日過ぎ頃に請求書を郵送致します。（請求書は商品には入りません）

生産者の菊井さんご夫妻

梨（豊水と二十世紀のセット）

○消費税込みの値段です。
○別途送料600円

注文期間　9月1日～9月15日
発送期間　9月下旬
値　　段　3,100円

限定数量　100箱
発送形態　5kg箱（M～Lサイズ）
（豊水5～8玉、二十世紀6～10玉入り）
（2箱まで1梱包で発送可）

奈良県 吉野普及会

パル店（大仁農場）〒410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋1606番地の6

ご注文は 大仁農場パル店

ご注文窓口
電話
（0558）79-1125
FAX
（0558）79-1130
※パルセレクトは電話のみのご注文となります。

○消費税込み　○送料込み（沖縄・離島は別途500円）　賛 生産者会員、賛助会員価格

写真はイメージです。

大仁特選 秋の旬野菜 セット

※セット内容の変更はできません。

注文期間　9月1日～9月末
発送期間　ご注文より1週間～10日前後
※配送先は発注者のご住所のみとなります。贈答用等には下の「パルセレクト」をご利用下さい。

値　　段　3,000円　賛 2,500円
限定数量　50セット
発送形態　大仁牧場産の牛乳（900㎖）と鶏卵（10ヶ入）＆旬野菜（クール便でお届けします）

静岡県 大仁農場

パルセレクト

セット内容を自由に選びたい方はこちらから。

大仁牧場珈琲牛乳 900㎖
大仁牧場牛乳 900㎖
大仁牧場鶏卵 10個入り

＋ 旬野菜
旬野菜は時期によって品目が変わってきます。

賛 乳製品、卵、旬野菜の自由な組み合わせを電話注文で承り～
＝ 3,000円 セット
の内容に調整してお届けします。

欲しい商品だけを選んで電話で注文できるパルの新しいサービスです。

注文期間　9月1日～9月末
発送期間　ご注文より1週間～10日前後

※一般は3,500円でのご提供になります。

静岡県 大仁農場

お便り回覧板

食育推進養成講座をさせて頂いた時のこと。7、8月号掲載の中井弘和先生の「食べ物とからだ」を指導員の一人が読んで伝えてくれました。異国の地で何も食べ物がなかった時、日本食の白いお粥に塩のきいた梅干しだけが身体に受入れたと、そしてみるみる快方に向かい、今も元気にしておられることでしょう。その時、読んでくれた彼女の体験談も話してくれました。ご主人のお兄さんが病気になり何も口にできないで、どんどん弱っていくのを見て、前に自然食のおにぎりだけ食べられて元気になった人の話しを思い出し、自然食のソーメンを茹で、めんつゆと共に持って行ったところ、少し多めに用意したにもかかわらず、全部食べてくれたそうです。そして、その日からめきめき良くなり、退院したと。ご主人は「兄貴はもうダメだろう」と思ったと後で話したそうです。

（北海道旭川市　岩見田浜子）

自然農法農家になり、はや8年目。やや1人農業は一進一退。生計をたてられる事を夢見て…。信念を持って農に向かおうっと。

（青森県三戸町　田頭一彦）

堀込家の代々農業を継承している事例を学び、感銘しました。それは単に農業を引き継ぐだけでなく、社会の動きを見つめて夫々に努力し、須賀さんや自然農法大学校（当時の名称）に学び、向上を目指しているあり方がすばらしいと思いました。

（三重県東員町　川上登弘）

我家は梅と柑橘が主体の農家で、ポンカン、デコポンを自然農法で実施していますが、梅にも挑戦したいと思っています。貴誌上での実践農家紹介は大変参考になります。これらの方々と横に手を繋げれば、もっと視野が拡がり、面白いものだと感じた次第です。

（和歌山県田辺市　泉廣明さん）

貸農園で小さな畑を借りて3年になります。この農園は無農薬で土作りにも厳しい規制があり、決めて借りました。なかなか収穫まで大変で、雑草抜きも汗だくでしたが、2年目からミミズが目立つようになり、土も良くなり、収穫も少しずつですが多くなりました。何より鮮度が抜群で味が濃く、見栄えより感動の日々でした。

（兵庫県神戸市　山下幸重）

月齢

9月
上弦▽2日　満月▽9日　下弦▽16日　新月▽24日

10月
上弦▽2日　満月▽8日　下弦▽16日　新月▽24日

ちょこっとエコママ

「落ち葉でエコ」　たて☆りえ

プレゼント

今回は『柿』を10名様にプレゼント。ご希望の方は住所、氏名、年齢、電話番号、会員番号、記事の感想とプレゼント名を書き添えて下記までお申し込みください。

締切 10月31日（金）消印有効

〒410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋1606の2
MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

当選は発送をもってかえさせていただきます。
なお、お便り回覧板に掲載された方と当選者は必ずしも一致いたしません。また天候の関係などで代替え品になる場合もあります。予めご了承ください。

トピックス

第7回中国地域有機農業情報交換会開く

7月25、26日の2日間にわたり第7回中国地域有機農業情報交換会が岡山県倉敷市にある「くらしき健康福祉プラザ」で開かれました。初日の25日は、公益財団法人農業環境健康研究所副理事長の陽捷行氏による「環境を基とした農医連携のススメ」の基調講演の後、「野菜トランプで野菜好きになろう」をテーマに同研究所の安本和正課長が食育学習について発表を行なわれました。

事例報告では、瀬戸市の山崎諄さんの「人の健康を考えると自然栽培」、矢掛町の横畑光師さんの「自然米で自然治癒力アップ」に続き、鳥取市の平木ひとみさんによる「土寄せ除草機の開発について」など、中国地域で活躍する3人の自然農法生産者がそれぞれの取り組みを発表されました。なかでも土寄せ除草機は開発途中の新しい技術とあって、来場者から注目を集めていました。

平木ひとみさんが開発中の除草機。

翌日は、岡山市サウスヴィレッジと岡山市内の河原農園の視察研修が行なわれました。

かぼちゃとりんごのクラフティ をつくりましょう

クラフティはフランスの伝統菓子のひとつで、通常はタルト生地を敷いた上にブラックチェリーを並べ、生地を流し覆って焼き上げます。今回のようにタルト生地を使用しなかったり、旬の果物を代用することもあり、それぞれ家庭の味があるそうです。

りんごは高血圧の予防効果のあるカリウムや疲労回復に効く有機酸やビタミンCなどを含んでいます。かぼちゃは肌荒れやシワの予防、髪や爪をきれいに保つ効果の他、動脈硬化や高血圧の改善効果があるカロテンを豊富に含んでいます。かぼちゃの場合、皮と実の間の栄養価が高いため、自然農法のものであれば皮ごと調理すると良いでしょう。

りんごは皮をむき、食べやすい大きさに切る。オーブンは150℃に予熱しておく。

かぼちゃは皮をまだらにむき、食べやすい大きさに切って、固めに下茹でしておく。

ボウルに卵と砂糖を入れ混ぜ、薄力粉をふるい入れ、よく混ぜる。

生クリームと牛乳を❸に加え更に混ぜる。

●ここがポイント　オーブンの種類によって温度と時間を調節してください。串をさして液が溢れ出してこなければ焼きあがりです。

❶と❷を耐熱容器に入れ、❹の生地を具材の頭が見える程度に流し込む。

（冷蔵庫で冷やす時間は除く）

調理時間	エネルギー	塩分
40分	313kcal	0.4g

使う材料（2人分）

○かぼちゃ	40g
○りんご	20g
○卵	1個
○生クリーム	50cc
○牛乳	50cc
○砂糖	25g
○薄力粉	10g

天板に容器を乗せ、半分の高さまで熱湯（分量外）を入れ、150℃に予熱しておいたオーブンで20分程蒸し焼きにする。焼きあがったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

※アイディアをお持ちの方は、編集部までお手紙下さい。参考にさせていただきます。

健康野菜クッキング

ごぼうのから揚げ

約 25 分	140kcal（1人分）	0.8g（1人分）
調理時間	カロリー	塩分

栄養士の一口アドバイス

アドバイザー　萬両美幸さん

ごぼうは、古くから日本人に親しまれてきた野菜ですが、食用としている国は少なく、珍しい食材のひとつと言われています。

食物繊維が豊富に含まれ、便秘予防や大腸ガン予防、血糖値の上昇を抑えコレステロールの吸収を防ぐ効果があります。また、抗酸化作用があるクロロゲン酸などのポリフェノールが含まれており、動脈硬化や糖尿病の予防に効果があると言われています。ごぼうを長く水にさらすとクロロゲン酸が失われてしまうため、なるべく皮はむかず水にさらさず、すぐに調理すると良いでしょう。

「材料」（4人分）

- ●ごぼう　200g
- ●だし汁　300cc
- ●しょう油（薄口）　大さじ1
- ●みりん　大さじ1
- ●薄力粉　100g
- ●洋風だしの素　1袋（10g）

つくり方

①ごぼうは水でよく洗い、皮ごと 6cm長さの 4 等分に切る。

②鍋にだし汁を入れ、しょう油とみりんを加え火にかける。沸いてきたらごぼうを入れ 3 分程煮る。

③②のごぼうをザルにあげ、薄力粉と洋風だしの素を混ぜ、ごぼうにまんべんなくまぶす。※ごぼうを煮ただし汁は他の料理にお使い下さい。

④鍋に油（分量外）を入れ熱し、180℃程度で③を軽く揚げる。

編集発行人／水野昌司　発行所／一般社団法人　MOA 自然農法文化事業団　〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1601 番地の 1
編集部／〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2　電話 0558 (79) 1113　FAX 0558 (79) 1115　会員管理係／電話 0558 (79) 0077　FAX 0558 (79) 0216